

秋冬时节,吃些传统手工红糖吧

王莺

一直以来,红糖是我们备受推崇的养生良品,特别是对于女孩子来说,每个月来“大姨妈”的时候喝一杯红糖水,可以缓解腹部的坠胀感和不适感。

秋天已至,新鲜甘蔗陆续上市,又到了榨红糖、吃红糖的季节。而说到红糖,金华义乌的红糖最为出名,义乌红糖制作技艺还被列入第四批国家非物质文化遗产代表性项目名录。听说在淳安有这样一家红糖生产基地,原料用的是喝着千岛湖水长大的甘蔗,师傅手工制作,采用的传统的义乌红糖制作技艺。最近,笔者前往一探究竟。

在这里你可以看到制糖全过程

沿着淳开线行驶,在梓桐方向的路口有一家香林花雨生态农业基地,经营这家基地的老板是金华人,从小听着“鸡毛换糖”的故事,吃着义乌红糖长大。老板说:“我爱千岛湖的好山好水,在这里也有不少好朋友,能将家乡的红糖带给我的淳安朋友,我很开心。”

走入基地,便能看到一大片茂盛的甘蔗林,老板说,这些甘蔗是专门用来榨糖的糖蔗,和我们平时吃的甘蔗不一样。甘蔗林边上便是榨红糖的地方,有一方“九连锅”大灶台,9口锅从大到小依次排列。传统的制糖方法是先把糖蔗在机器里压干、榨汁,将糖水盛在锅里煮,糖水里的杂质会变成泡沫浮在水面上,制糖师傅们把杂质捞上来。这样一口锅一口锅地煮着,越到最后,锅越小,糖水越浓,水都蒸发了,到最后一口锅,师傅们不停地搅拌,基本成为糖浆的时候,就可以出锅了。师傅们把糖浆盛到木床上冷却,不时地用工具翻搅,不一会儿,红糖便制作好了。制糖师傅说,一锅红糖的制作时间在半小时左右,红糖放在阴凉处储藏,保质期约为1年。

红糖还能做出许多衍生产品,例如红糖麻花、红糖糕、姜糖等。其中最流行的是姜

糖,它的制作步骤和红糖制作差不多,只是还要加上生姜粉一起搅拌。

吃红糖有益处也有禁忌

提起吃红糖通常被认为是女人的专利,其实,红糖性温、味甘,是男女老少都能吃的温补良品。

红糖含有95%左右的蔗糖,保留了较多甘蔗的营养成分,也更加容易被人体消化吸收,因此能快速补充体力,被称为“东方的巧克力”。

受寒腹痛、痛经和易感冒的人,可用红糖姜汤祛寒。对于老年体弱,特别是大病初愈的人,红糖则有极佳的疗虚进补作用。老人适量吃些红糖还能散瘀活血、利肠通便、缓肝明目。

红糖虽好,不过食用红糖也是有禁忌的。

红糖不宜与豆浆同食,因为红糖中的有机酸和豆浆中的蛋白质结合会产生沉淀物,不利于吸收;不宜与竹笋同食,因为竹笋蛋白中含有18种氨基酸,其中的赖氨酸在与红糖共同加热的过程中易形成赖氨酸糖基,这种物质对人体不利;不宜与牛奶同食,因为红糖为粗制品,未经提纯,含非糖物质及有机酸(如草酸、苹果酸)较多,而牛奶中的蛋白质遇到酸碱易发生凝聚或沉淀,故牛奶中不宜放



甘蔗榨汁



熬糖



糖浆冷却,用工具翻搅

红糖。不宜与含铜的食物同食,因为果糖和砂糖会阻碍人体对铜的吸收。

推荐路线:师傅做红糖的地方就在香林花雨生态农业基地内,想去那里现场看看的朋友,可以沿淳开线行驶13.5公里,往梓桐方向的路口转弯2公里即到。也可以百度导航“杭州香林花雨”。

敬老爱老,千岛湖镇义诊慰问送关怀

为了做好计划生育家庭养老照护、医养结合,使老年人能够健康养老,千岛湖镇于近日在施家塘社区开展了“健康养老,情暖杭州”敬老公益义诊慰问关怀活动。活动现场,镇计生服务站医师为老人们提供量血压、健康咨询等服务百余人次,发放宣传手册200余份,活动中还穿插健康知识有奖问答环节,让老年朋友们踊跃参与。

当天下午,千岛湖镇还邀请杭州市心理学专家在施家塘社区活动室给老年朋友们上了一堂丰富多彩心理健康知识讲座。心理老师从生理因素、环境因素、生活因素和文化因素四方面入手,结合老年人常见的多疑善感、说话啰嗦、记忆力下降等特点分析了老年人出现心理问题的原因。重点讲解了老年人针对各类心理问题及在隔代教育中的突出问题

的解决方法与对策,并告诉老年人要适当地宣泄自己的情绪,多参加运动,发展个人爱好和生活情趣,选择健康的生活方式,学会享受生活,保持乐观心态,这样才能活得健康、活得长寿。老人们纷纷表示,在今后的晚年生活中会适当调节自己,提高自己的晚年生活质量,活得更精彩。

江金女

党员深入纪念馆,感受铁血军魂

10月22日是中国红军长征胜利80周年纪念日,在这个特别的日子,淳安县开发区管委会机关党支部和千岛湖镇南苑社区紫荆党支部开展共建活动,一行30余名党员前往淳安北上抗日先遣队纪念馆,参观学习先遣队北上抗日的艰苦历程,感受当年的铁血军魂。

此次前往纪念馆的党员大都是上了岁数的老人家,看到纪念馆中那些大大小小的充满年代感的作战装备,老人们感慨万千。有

的老党员甚至回忆起他们的父母甚至爷爷奶奶那一辈人,也曾参加过战争,小时候他们就是听着这样一个个战争故事长大的。社区党员小唐年轻新潮,看似放荡不羁的年龄,但走进纪念馆却变得格外严肃认真,对管内陈列的各种文物看了一遍又一遍,时不时还对讲解员发问几句,把自己的收获通过朋友圈分享给大家。

尽管从千岛湖前往中洲镇的纪念馆来回车程超4小时,但参观纪念馆、致敬红兵坟,

都让大家在回顾历史的进程中收获满满。而今虽没有战火纷飞,但缅怀先烈、不忘初心永远是时代进步的源泉。

邵翠 钱海昌

遗失淳安县千岛湖丽湖馨居公寓1幢401室契证,纳税凭证字号:0998653,编号:000020080002121声明作废。